Mi Primer Día en el GYM

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Una base práctica para acompañar tu entrenamiento. Sin contar nada, sin prohibirte nada.

FUNDAMENTOS

Esta guía reúne recomendaciones generales orientadas a mejorar la calidad de tu alimentación y acompañar tu entrenamiento.

Los resultados no dependen de un único factor. La energía, la salud, el rendimiento y también la composición corporal se construyen a partir del equilibrio entre entrenamiento, alimentación y descanso.

Cuando esos tres pilares trabajan juntos, el cuerpo tiene las condiciones para recuperarse, adaptarse y progresar de manera sostenida.

Cada persona tiene necesidades y objetivos diferentes. Estas pautas no sustituyen un plan nutricional individualizado: son una base para construir hábitos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener horarios de comida relativamente regulares.
- Priorizar alimentos frescos y mínimamente procesados la mayor parte del tiempo.
- Incluir una fuente de proteína en las comidas principales.
- Consumir frutas y vegetales todos los días.
- Mantener una hidratación adecuada durante toda la jornada.
- Organizar las comidas con anticipación siempre que sea posible.
- **Evitar conductas extremas o restrictivas** que dificulten sostenerlo en el tiempo.

IMPORTANTE

Esta guía contiene recomendaciones de carácter general y forma parte del material de la experiencia.

Los planes de alimentación personalizados se elaboran de manera individual, considerando objetivos, preferencias, estilo de vida y requerimientos de cada persona. **Si necesitás uno, consultá con un profesional de la nutrición.**

MACRONUTRIENTES

Son los componentes principales de los alimentos: lo que el cuerpo usa como energía y como material para construir y reparar tejidos. Entender qué hace cada uno te ayuda a decidir mejor, sin memorizar tablas.

LOS TRES MACRONUTRIENTES

PROTEÍNAS

Son el material de construcción del cuerpo. Intervienen en la formación y reparación del músculo, la piel, las enzimas y las hormonas.

DE ORIGEN ANIMAL

Huevos · Carnes: pescado, pollo, cerdo, vaca · Lácteos

DE ORIGEN VEGETAL

Soja · Garbanzos · Porotos · Lentejas

CARBOHIDRATOS

Son la principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro. Favorecen el rendimiento y la recuperación.

FUENTES PRINCIPALES

Arroz · Avena · Pastas · Pan · Papa · Batata · Legumbres

GRASAS

Aportan energía, ayudan a absorber vitaminas y son esenciales para funciones hormonales y celulares.

FUENTES PRINCIPALES

Aceite de oliva · Palta · Frutos secos · Semillas · Pescados grasos

VERDURAS Y FRUTAS

Todas. Aportan fibra, vitaminas y minerales, y son lo que más te va a llenar. Algunas —banana, papa, batata— aportan bastante más energía que el resto: esas conviene contarlas también como carbohidratos.

CÓMO ARMAR UN PLATO



½ VERDURAS

La mitad del plato, con verduras variadas.

¼ PROTEÍNAS

Una fuente de proteína, de las de la lista de arriba.

¼ CARBOHIDRATOS

Una porción: la energía para tu día y tus entrenamientos.

+ GRASAS

Una porción chica: aceite de oliva, palta o frutos secos.

PORCIONES CON LA MANO

No hace falta pesar ni contar nada. Tu mano es proporcional a tu cuerpo, así que sirve como medida y la tenés siempre encima.

Una porción de cada uno en cada comida principal es un buen punto de partida.

LA MEDIDA DE CADA MACRO



La palma

PROTEÍNAS

Del tamaño y el grosor de tu palma, sin contar los dedos. Un bife, una milanesa, una porción de pollo o pescado.



El puño

VERDURAS

Un puño cerrado, o más. Es el único donde no hace falta medir: si te pasás, no pasa nada.



La mano ahuecada

CARBOHIDRATOS

Lo que entra en tu mano hecha cuenco. Arroz, fideos, avena, papa, legumbres.



El pulgar

GRASAS

Del tamaño de tu pulgar entero. Un chorrito de aceite, un puñado chico de frutos secos, unas fetas de palta.

CÓMO USARLO

Empezá con una porción de cada uno por comida y ajustá según tu hambre, tu actividad y cómo te sentís. **Si entrenás fuerte o te quedás con hambre, sumá.**

Es una guía para calcular a ojo, no una regla. Sirve para que puedas armar una comida en la casa de alguien, en un restaurante o con lo que haya en la heladera.

ALREDEDOR DEL ENTRENAMIENTO

Es la duda más frecuente de quien arranca, y la respuesta es más simple de lo que parece.

ANTES

Si comés una a dos horas antes, entrenás con más energía. Algo con carbohidratos y algo de proteína: una fruta con yogur, una tostada con queso, un puñado de avena.

Si venís de una comida completa, dejá pasar un rato: entrenar con el estómago lleno es incómodo, no peligroso.

Y si entrenás en ayunas y te sentís bien, no hay problema. No hace falta forzarte a comer. Lo que sí conviene es no llegar sin haber comido nada desde el día anterior.

DESPUÉS

No existe una ventana de treinta minutos que se cierra. Lo que importa es lo que comés en el día, no en la media hora siguiente.

Hacé tu comida normal cuando te toque, con su proteína y sus carbohidratos. Eso alcanza.

DURANTE

Agua. Nada más. Las bebidas deportivas tienen sentido en entrenamientos muy largos o con mucho calor, no en una sesión de una hora.

> Lo que comés en el día pesa mucho más que la hora a la que lo comés.

SUPLEMENTOS

Es la otra pregunta que aparece siempre, sobre todo por la proteína en polvo. Nuestra posición es corta:

> Ningún suplemento reemplaza una comida real, y ninguno hace magia.

Un suplemento, como dice la palabra, **suplementa**: completa algo que ya funciona. Si los hábitos todavía no están armados, no hay polvo que los reemplace.

La proteína en polvo no es ni buena ni mala. Es una forma práctica de sumar proteína cuando no llegás a cubrirla con comida — y nada más que eso. Un huevo, un yogur o una porción de carne hacen el mismo trabajo.

El foco de este primer mes está en otra cosa: entrenar de forma constante, comer de manera inteligente siguiendo los parámetros de esta guía, descansar. Eso es lo que mueve la aguja.

Cuando esos hábitos estén sostenidos, si querés sumar algo, lo charlamos. Antes, no hace falta.

ANTES DE COMPRAR ALGO

Preguntate si estás comiendo proteína en cada comida principal, si estás durmiendo bien y si estás entrenando de forma constante.

Si alguna de las tres respuestas es no, ahí está tu próxima mejora — y es gratis.

Comer bien no es comer perfecto. Es comer bien la mayor parte del tiempo.

Agata Lescano

Personal Trainer · Formación en Nutrición Deportiva (IFBB)
Campeona Argentina y Sudamericana de Bikini Fitness

Hernán Bellati

Profesor Nacional de Educación Física
Especialista en Readaptación Deportiva

Ninguno de los dos es nutricionista. Esta guía es material educativo de carácter general y no reemplaza la consulta con un profesional de la nutrición.